

ナルク東大阪・大東拠点発行  
 〒578-0941  
 東大阪市岩田町3-12-39  
 TEL・FAX：06-6724-3114  
 ①:nalc.mez@axel.ocn.ne.jp  
 HP http://mezame123.sakura.ne.jp



東大阪・大東

No. 209

11月号

## 『忘年会』のご案内

実施日時 平成27年12月5日(土) 12:00~15:00  
 (受付は11時30分より)

場 所 街路樹イベントホール(近鉄奈良線 石切駅下車すぐ)

会 費 3,000円

定 員 40名

締 切 平成27年11月20日(金)

申 込 み めざめ事務所(電話06-6724-3114)へ申し込んでください。  
 先着順とし、定員になり第締切ります。なお前日以降に  
 キャンセルした場合はキャンセル料(会費)を頂きます。

◎ 今年の納めの行事として、皆様のご参加をお待ちしています。(事務局)

## 《ふれあいウォーク》のご案内

◎ 今回は、生駒山の麓、瓢箪山から歩いて往生院六万寺を見て歩きます。

日 時 : 平成27年11月26日(木) 11時 近鉄奈良線 瓢箪山駅 南側集合  
 コース : 近鉄瓢箪山駅—なるかわ園地(紅葉)—らくらくセンターハウス(昼食)  
 —往生院六万寺(民具供養館・歴史館・展示館・四條畷合戦跡)  
 —日想観体験—近鉄瓢箪山駅 [徒歩約4Km]

\*日想観(じっそうかん)について

この往生院の地は、「四天王寺の西門から真東にあり、極楽浄土の東門に当院が当たる」ということから、極楽往生を念ずるにふさわしい場所であると考えられていました。さらに夕日を見て、極楽往生を願う「日想観」を修する場所として、多くの僧侶・信者がこの地を訪れて栄え、念仏が絶えることがなかったと伝わっています。

【昼食・飲み物・敷物等は各自ご持参願います。また、当日朝の天気予報で降水確率が50%以上の場合は中止します。】(事務局)

## “めざめ”秋の講演会のご案内(再掲載)

先月号で案内いたしました、秋の講演会は、未だ申し込みが少なく、苦慮しています。  
 出来るだけ沢山の方の参加をお待ちしています。《詳細は先月号で》

日 時 : 平成27年11月29日(日) 午後2時~3時30分

場 所 : U・コミュニティホテル 別館 6階ホール (研修委員会)



11月

# ケア委員会だより



## 【 提 供 者 募 集 】

地 区 名	利用者	提 供 内 容	提供日、時間など
① 若江岩田地区 (岩 田)	80代女性	食事作り (下ごしらえ) 掃除・話し相手	毎週金曜日 月1回からでOKです 午後2時～4時の2時間
② 若江岩田地区 (稲 葉)	80代女性	家事援助 (掃除等) 話し相手	毎週金曜日 月1回からでOKです 午後1時30分～3時30分の2時間
③ 若江岩田地区 (菱 江)	80代男性	洗濯 掃除	毎週水曜日 月1回からでOKです 午前10時～午後5時の間2時間

急募 お電話お待ちしております めざま事務所 TEL 06-6724-3114

## 【 「めざま」における提供活動の現状紹介 NO.5 】

ナルク活動の中心であるボランティア提供について、数回に分けてお知らせします。

高齢者施設	月2回	傾聴とハンドマッサージ
若江岩田地区	月4回	住宅清掃
ゆめ地区	月15回	掃除、リハビリ

## 【 投稿・寄稿・情報 】

### 地域包括ケア・新しい総合事業とは NO.3

新しい総合事業の成否のカギは「生活支援コーディネーター」の配置と「協議体」の設置如何に関わっています。

生活支援コーディネーターは、およそ中学校区毎に配置され、地域に不足するサービスの創出、サービスの担い手の養成、元気な高齢者等が担い手として活動する場の確保などの資源開発と関係機関の情報の共有、サービス提供主体間の連携の体制づくりなどのネットワークの構築が主な仕事です。

これらを応援し、多様な関係主体間の定期的な情報共有及び連携・協働による取組みを推進する機関を「協議体」としています。

この生活支援コーディネーターと協議体の運営経費に1ヵ所あたり年額四百万円が介護保険財源から支給されます。

生活支援コーディネーターは、本事業に対する理解と情熱、活動実績及び能力のある相応しい人物を選ぶことが重要で、大阪府が主催する養成講座を受講することが必要です。

寄稿

ノーマルライフ在宅サポートセンター代表  
(生活支援コーディネーター大阪府指導者)

前田正道

開所日	当日の主な催し物		開所場所
	午前	午後	
11月16日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
11月17日(火)	認知症予防	抹茶	街かど
11月18日(水)	認知症予防	フラワーアレンジメント	街かど
11月20日(金)	運動機能向上	手芸	街かど
11月23日(月)	お休み(勤労感謝の日)		
11月24日(火)	認知症予防	ちぎり絵	街かど
11月25日(水)	認知症予防	手芸	街かど
11月27日(金)	運動機能向上	はがき絵	街かど
11月30日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
12月1日(火)	認知症予防	はがき絵	街かど
12月2日(水)	認知症予防	カラオケ	コンシェルジュ
12月3日(木)	クリスマス会(グリーンガーデン ひらおか)		
12月4日(金)	運動機能向上	習字	街かど
12月7日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
12月8日(火)	認知症予防	習字	街かど
12月9日(水)	認知症予防	手芸	街かど
12月11日(金)	運動機能向上	朗読	街かど
12月14日(月)	運動機能向上	パソコン	街かど
12月15日(火)	認知症予防	抹茶	街かど

## 高齢期の食事

高齢になると食が細くなり、調理も面倒になりがち。「元気で長生き」のための食事とは！

- ・1日3食を欠かさない
- ・肉と魚は1対1の割合で
- ・食欲不振の時はおかずを先に
- \* 70才以上のおすすめ摂取量(1日)

肉類 60～70g

魚介類 80g

卵 1個

牛乳 200ml

油脂を使う料理 1品

高齢期には肉や油脂を積極的に取ることが重要です。

“粗食は卒業してください。”

熊谷 修 (大学教授)

◎ 12月3日(木)

クリスマス会

「グリーンガーデン ひらおか」

街かど参加者はスタッフ迄 申込みを

## 事務局だより

## 1、時間預託活動実績 (9月分) (人数は実人数)

めざめ提供	講師	事務所当番	コーディネーター	合計
22人	3人	13人	1人	39人
106点	14点	57点	1点	178点

サービス利用人員 17人

## 2、奉仕活動実績 (9月分)

369点 (内訳 福祉 0点 ナルク活動 369点) 53人

## 3、めざめの主な動き

《 パソコン同好会 受講生 3名 募集 》

- ・申し込みは石子 允子さん迄。072-965-6432
- ・締め切りは11月30日(月)まで。
- ・開催日は毎月第一水曜日・第三水曜日 午前10時～12時。
- ・会費は月700円。
- ・平成28年1月より開始予定。
- ・講師 谷井 洋子さん 顧問 石子 允子さん。

# 11月～12月行事予定表

11月16日(月)～12月15日(火)

月 日	行 事	時 間	場 所
11月18日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
11月18日(水)	運営委員会	13:30～	めざめ事務所
11月19日(木)	めざめ バスツアー(姫路城方面)	新石切 8:00 八戸ノ里 8:30 出発	
11月20日(金)	カラオケ同好会	13:00～16:00	コンシェルジュ新石切
11月21日(土)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
11月22日(日)	日曜健康麻雀・囲碁・将棋同好会	13:00～17:00	めざめ事務所
11月24日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
11月26日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
11月26日(木)	ふれあいウオーク	11:00～	瓢箪山駅南側
11月29日(日)	めざめ 秋の講演会	14:00～15:30	U・コミュニティホテル
12月 2日(水)	事務所パソコン同好会	10:00～12:00	めざめ事務所
12月 3日(木)	木曜健康麻雀同好会	10:00～16:00	めざめ事務所
12月 5日(土)	めざめ 忘年会	12:00～15:00	石切駅前 街路樹
12月 7日(月)	習字同好会	13:30～15:30	めざめ事務所
12月 8日(火)	卓球同好会	10:00～15:00	めざめ事務所
12月10日(水)	大東地区ふれあい交流会	10:00～11:00	大東市立市民会館
12月10日(木)	手芸同好会	13:00～16:00	めざめ事務所
12月10日(木)	街かど委員会	14:00～	街かど事務所
12月12日(土)	ゆめ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	青少年女性センター
12月12日(土)	若江岩田地区ふれあい交流会	10:00～12:00	めざめ事務所
12月12日(土)	やまなみ地区ふれあい交流会	10:00～12:00	街かど事務所
12月15日(火)	ケア委員会	10:00～	めざめ事務所

**\* “めざめ 地域包括ケア勉強会”(第2回)開催のお知らせ!**

- ・日 時 : 12月17日(木) 午後1時30分～3時30分
- ・場 所 : めざめ 事務所

**\* “めざめ” 年末年始の行事 12月29日(火)～1月3日(日) 事務所の休み**

12月26日(土) 事務所 大掃除 (10時) 1月4日(月) 事務所開き (10時)

新入会員紹介 (敬称略)

(平成27年10月度)

ありませんでした。

**編集後記**

10月29日(木)に開催された、第1回目の“めざめ地域包括ケア勉強会”は22名の参加のもと、前田さんの詳しい説明があり、熱心に討議を重ねました。残念ながら、今回欠席された方も、是非、次回から参加して“めざめ”の進む方向などを勉強しましょう。

(事務局)